

«Дитя» буремного часу

стор. 2



В бедах Черного моря виноват человек

стор. 3

+ додаток Телепрограма від «ТРИБУНИ»

www.tribune.kharkov.ua



ТРИБУНА трудящих

29 жовтня 2011 р.
Субота
№81
(8744)

Заснована 18 липня 1937 року | ГАЗЕТА ХАРКІВСЬКОГО РАЙОНУ ДЛЯ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

С ДНЕМ РАЙОНА, ДОРОГИЕ ЗЕМЛЯКИ!



Сегодня Харьковский район отмечает свой день рождения. Это наш общий праздник, в котором мы принимаем участие независимо от того, где находимся.

Кто-то сегодня веселится в Бабаях, наслаждаясь атмосферой настоящего народного «свята», а кто-то просто отдыхает — выходной. А кому-то выпало работать, но это вовсе не значит, что день рождения перестал быть праздником, ведь все мы живем здесь, в районе-имениннике, который не зря называют жемчужиной Слобожанской земли.

Харьковский район причудливо сочетает в себе элементы урбанистики и пасторали. Здесь живут сельские жители, которые работают в одном из крупнейших промышленных центров Украины. А жители многоэтажек наших городков и сел прекрасно знают, что такое нелегкий, но почетный труд на земле.

Здесь, среди красивых природных ландшафтов по мощным автомагистралям движутся потоки автомобилей, и чем ближе к городу, тем их больше. Но, свернув в сторону, можно через минуту попасть на милую деревенскую улочку, где небольшие домики скрыты среди зелени садов, а вдоль заборов важно шествуют гуси. А еще через пару минут можно выехать туда, где высятся многоэтажные корпуса современного микрорайона...

За один день наш район не объехать — это самый большой район в Европе. А вот если потратить недельку-другую, то можно увидеть все, чем славится наша земля — поля и сады, реки и озера, города и поселки, храмы и памятники, заповедные места, где хочется разговаривать вполголоса, чтоб не спугнуть животных и птиц, которые прекрасно живут вблизи огромного города... И конечно, люди — это главное богатство, которым славится наш край. Харьковский район, невзирая на свой «солидный» возраст (а нам исполнилось 88 лет), молодой — население наших сел и деревень не стареет, здесь рождаются и растут дети, открываются детские сады и строятся школы, молодежь уже не так активно стремится уехать из родного дома в город. В нашем районе живут прославленные ученые и политики, спортсмены и педагоги, рабочие и скромные труженики села, артисты и писатели, студенты и школьники, которые уже сегодня заявляют о себе как об элите будущего...

Дорогие земляки! С Днем Харьковского района! Давайте гордиться нашей землей, приумножая ее славу и успехи, делая ее красивой и щедрой! Это наш общий дом, и в наших силах сделать его хлебосольным и уютным, чистым и гостеприимным. Мира вам, счастья и благополучия, здоровья и любви! С праздником!

Трибуна трудящихся

Шановні мешканці та гості Харківського району!

Щиро вітаємо вас зі святом — Днем Харківського району.

День району — це свято єднання. Саме в такі моменти ми пробуджуємо в своїх серцях любов і гордість за свою малу Батьківщину, сповнюємося відчуттям єдиної родини.

Харківський район — це мальовничий і благодатний край, який, перш за все, славиться людьми — талановитими, щирими, добрими й працездатними. Людьми, які створюють матеріальне й духовне майбутнє району. Ми любимо рідну землю, зберігаємо історію своїх предків і підтримуємо їх спадщину.

Від щирого серця бажаємо усім вам бути здоровими і щасливими, берегти унікальність і традиції рідного краю, примножуючи красу, велич і здобутки минулих поколінь.

Шановні автомобілісти і дорожники!

Прийміть найщиріші вітання з нагоди вашого професійного свята, яке об'єднує між собою професіоналів та автолюбителів.

Своєю невтомною працею ви робите вагомий внесок у розвиток України в галузі машинобудування. Також розвиваєте та вдосконалюєте мережу автобусних маршрутів, завдяки чому мешканці віддалених населених пунктів легко можуть дістатися до районних та обласного центрів.

Щиро бажаємо всім працівникам автомобільного транспорту та дорожнього господарства щастя, добробуту, нових трудових здобутків, невичерпної енергії, міцного здоров'я, подальшої успішної та безаварійної роботи! Нехай усі дороги будуть рівними і ведуть вас до успіху.

Голова Харківської райдержадміністрації В. П. ЗБУКАР

Голова Харківської районної ради М. В. ТРЕТЯК

Ему можно верить

14 октября 2011 года в Песочинском детском саду №2 был большой праздник. Нашим детям уже можно гулять на свежем воздухе в любую погоду — нам построили новый павильон. А сделал это доброе дело Эмиль Шаваршевич Тер-Степанян, приехал к нам в гости и пообещал построить. Если честно сказать, мы не очень верили. И вот по его распоряжению под руководством бригадира Романенко С. Н., строителя Ворожбит В. М., который сделал кладку павильона и Горбаневой Т. Г., контролировавшей эти работы, нам и нашим детям был сделан подарок. Большое им спасибо, а особенно Э. Ш. Тер-Степаняну, который радует малышей, взрослых и убеждает, что ему можно верить. Он слов на ветер не бросает. Дай Бог ему здоровья, успехов во всех его делах.

С. П. ВОСКОБОЙНИК, заведующая д/с

Увага, конкурс!

Укрпошта запрошує молодь взяти участь у літературному конкурсі «Напиши листа спортсмену...»

Підтримуючи рішення Міжнародного бюро Всесвітнього поштового союзу (ВПС) щодо проведення 41-го міжнародного молодіжного конкурсу творів епістолярного жанру на тему «Напиши листа спортсмену або спортивному діячеві, яким ти захоплюєшся, і розкажи йому (їй), що для тебе означають Олімпійські ігри» (скорочена назва – «Напиши листа спортсмену...») Українське державне підприємство поштового зв'язку «Укрпошта» проводить в 2011—2012 рр. національний конкурс на цю тему.

Мета конкурсу: пропагування серед молоді ідей олімпійського руху, здорового способу життя, а також олімпійських цінностей – удосконалення, дружби та поваги; спонукання до усвідомлення юним поколінням важливості поштової служби в суспільстві; сприяння розвиткові в дітей навичок до творчості, уміння писати листи, влучно й дохідливо висловлювати свої думки.

Вікова категорія учасників – школярі від 10 до 15 років. Критерієм для встановлення віку дитини є дата початку конкурсу.

Національний конкурс відбувається у два етапи: регіональний етап проводиться з 9 жовтня 2011 року до 31 січня 2012 року; фінальний етап (розглядатимуться твори, що посіли перше місце в кожній дирекції УДППЗ «Укрпошта») триватиме з 01 березня 2012 року до 15 квітня 2012 року.

Конкурсний твір має бути написаним прозовою мовою у формі листа обсягом до 800 слів (рукописного чи друкованого тексту).

Для нагородження переможців регіонального етапу національного конкурсу встановлюються три призових місця та відповідні винагороди: I місце – 500 грн.; II – 300 грн.; III – 200 грн.

Для нагородження переможців національного конкурсу встановлюються три призових місця та відповідні винагороди: I місце – 1000 грн.; II – 600 грн.; III – 400 грн.

Грошові винагороди виплачуються згідно з чинним законодавством шляхом переказу коштів на домашню адресу переможців конкурсу.

31 січня 2012 року – останній день відправлення листа на конкурс, що має підтвердити відбиток календарного штемпеля на конверті.

Надсилати роботу слід до відділу маркетингу та продажу послуг Харківської дирекції УДППЗ «Укрпошта» за адресою: пл. Привокзальна, 2, м. Харків, 61052. На конверті необхідно зробити позначку «Конкурс ВПС».

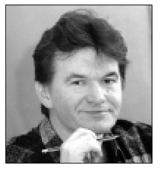
Учасник конкурсу має вказати повну домашню адресу; прізвище, ім'я, по батькові; назву та адресу навчального закладу (школи), клас, у якому навчається; номер телефону (за наявності), а також надіслати копію довідки про присвоєння ідентифікаційного номера (власного чи одного з батьків), копію свідоцтва про народження, своє кольорове фото. Особисті дані про учасників конкурсу без їхньої або представників за законом згоди не розголошуються.

Тож чекаємо на цікаві листи, змістовні й емоційні, у яких кожен по-особливому й незвичайно матиме змогу висловити власну думку щодо олімпійського руху та його значення в житті!

Адміністрація Центру поштового зв'язку №7

«ДИТЯ» БУРЕМНОГО ЧАСУ

■ *Літопис епохи: до 75-річчя заснування районки*



Василь ЧИГРИН

Наступного року районна газета «Трибуна трудящих» відзначатиме свій 75-річний ювілей. У розпал передплатної кампанії ми започатковуємо тематичну рубрику «Літопис епохи», під якою будемо регулярно друкувати матеріали з історії заснування газети, розповіді про визначних особистостей, які працювали в редакції, оприлюднювати спогади наших сучасників про перше знайомство з районкою і подальшу співпрацю з нею та багато ще чого цікавого. Упевнені, що це підігріє інтерес потенційних передплатників до улюбленої газети в 2012 році. Пропонуємо вашій увазі першу публікацію.

Першопроходці друкованого слова

Уважається, що саме в Харкові зародилася українська журналістика та побачила світ перша друкована газета. (Не будемо брати до уваги Західну Україну, де у Львові, значно раніше теж з'явилася друкована газета). Німецькі професори Харківського університету прищепили місту свою національну концепцію журналістики, перенесену на український ґрунт.

Перша газета «Харківський щотижневик» народилася 4 травня і виходила по 20 липня 1820 року. Видавцем її виступив університетський книгар, професор філософії Й. М. Лангер, а редактором — професор агрономії К. К. Нельдхен. Обидва вони погано знали мову й місцеві реалії. Проте це не зупинило освічених німців, які здивувалися: чому це в університетському Харкові не існує журналістики.

— З початку виходу першої харківської газети і до першої половини XX сторіччя у регіоні було створено навіть не десятки, а сотні різноманітних друкованих видань, що дозволяє називати Харків першопроходцем вітчизняної преси, поліграфії та журналістики, — розповідає доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри журналістики ХНУ ім. В. Н. Каразіна, академік Академії вищої освіти України, член Національної Спілки письменників Ігор Михайлин. — З 1917 по 1934 роки, коли з нетривалими перервами Харків був столицею Радянської України, журналістика, книговидання, поліграфія переживали свій справжній бум розвитку. Періодична преса вийшла на всеукраїнський рівень, а саме місто було просто переповнене відомими письменниками, поетами, журналістами, артистами, книговидавцями, представниками творчої інтелігенції. З утратою Харковом столичного статусу, різко зменшилася кількість друкованих видань та їхня якість. Поява в 1937 році нової приміської газети відіграла важливу роль у становленні та розвитку журналістики в Харківському районі. До речі, хочу зазначити, що на на сторінках «Трибунки» з'явилися колись і мої перші вірші. Тоді я ще був школярем однієї з мереф'янських шкіл. Дуже зрадів, коли побачив у районці свої поетичні рядки...



Передвоєнний Харків. Без Сталіна тоді — нікуди!

У статусі приміського видання

Міжвоєнний період вважають і героїчним, і трагічним, що вкрай негативно позначився на житті Харкова та Передмістя. Маховик репресій безжалісно знищив тисячі невинних людей — політичних діячів, профспілкових і молодіжних лідерів, прогресивну інтелігенцію, свідомо мислячих робітників і селян. Харківська обласна партійна організація почала втрачати зв'язок з населенням великого приміського району, не мала можливості ефективно впливати на свідомість десятків тисяч мешканців. І тоді, у важкі часи сталінських репресій, в червні 1937 року рішенням бюро Харківського обкому Компартії України було засновано газету «Червоний прапор» — орган Харківського приміського райкому КП(б)У та райвиконкому. Через місяць, 18 липня, вийшов перший номер загальним тиражем 4 тисячі екземплярів.

У Харківському обласному архіві мені вдалося відшукати найперший номер цієї газети. Пожовтілі, вицвілі аркуші наче переносять у ту далеку епоху. По обидва боки логотипу газети «Червоний прапор» розміщені два портрети — Леніна і Сталіна. Внизу також сталінська цитата: «Преса — єдине знаряддя, з допомогою якого партія щодня, щогодини говорить з робітничим класом своєю, потрібною їй мовою». Досить красномовна цитата, чи не так?

Зліва, на першій сторінці під заголовком «Наші завдання» розміщена редакційна стаття, у якій говориться про необхідніть направцювання робітниками й селянами пильності й обережності у боротьбі з класовими ворогами та «троцькістсько-бухарінською клікою». Практично всю першу й другу сторінки газети займає установча стаття під заголовком «Політичне становище», надіслана в редакцію «зверху» для обов'язкового друку. Оце, відверто кажучи, й увесь набір матеріалів, за винятком кількох об'яв та повідомлень.

Проте, як би там не було, а це також історія. Районна газета, заснована в грізному 1937 році, пройшовши війни і лихоліття, існує до нашого часу, лише в 1965 році взявши нову назву — «Трибуна трудящих».

За п'ятою адресою

Редакція газети Харківського приміського райкому РК(б)У спочатку розташовувалася в приміщенні редакції газети «Харківський пролетар» по Костюринському провулку. Потім їй відвели кілька кімнат в будівлі колишньої повітової управи на розі вулиці Кінної (нині Богдана Хмельницького) та Михайлівського провулку (зараз провулок Шота Руставелі).

Після війни будинок повітової управи був повністю зруйнований і редакцію розмістили в Палаці праці, аж поки не перевели до приміщення районної друкарні в місті Мерефі.

Першим редактором газети «Трибуна трудящих» (цю назву газета носить з 1965 року) був відомий харківський історик і журналіст, фронтовик Анатолій Гур. Газета виходила тоді способом високого друку, її гранки набиралися в Мереф'янській районній друкарні та вручну розмножувалися на плоскодрукарській машині ПС-1. Редакція також певний час розташовувалася у Мерефі, адже складно було тричі на тиждень готувати три україномовні і три російськомовні випуски районки і возити їх на велику відстань до друкарні. У 60—70-ті роки минулого століття сукупний тираж двомовних випусків одного номера газети досягав 12—14 тисяч екземплярів. Це був час великої звитяги і трудових звершень, і районка відігравала надзвичайно велику роль у повсякденному житті Передмістя.

До сьогодні газета «Трибуна трудящих» розташовується за своєю п'ятою в історії адресою по вулиці Червоноармійській, 4. Це історична чотириповерхова споруда, перебудована в 1911—1912 роках відомим архітектором Олександром Ржепішевським з купецького будинку для потреб залізничної станції. Спочатку тут розміщувалися мебльовані кімнати готельного типу. Перші два поверхи займали досить дорогі і комфортабельні «нумери». Була тут і квиткова контора та ресторан. На третьому й четвертому поверхах розташовувалися невеличкі кімнати для простих пасажирів залізниці та «спецномери» на замовлення.

У приміщенні по вулиці Червоноармійській, де зараз розташовується редакція районки, у різні часи бували й знаменитості. У готелі зупинялися поети Маяковський, Хлєбніков, Ігор Северянин. Після війни кілька років тут жила сім'я відомого письменника Едуарда Лімонова. Про це також можна багато розповідати, але це вже зовсім інші історії...



У Палаці праці редакція розташовувалася після війни

Від автора

Висловлюю щиру вдячність Таїсії Майбороді, Ігорю Михайлину, Юрію Гончарову, Вікторії Бурмаці та працівникам Харківського обласного державного архіву за активну допомогу під час підготовки цього матеріалу.

Дата



Виктория СТЕПКОВА

«ОТ СОВЕТСКОГО ИНФОРМБЮРО...»

28 октября — День освобождения Украины от фашистских захватчиков. Это действительно святая дата не только для ветеранов и участников Великой Отечественной войны, но и для всех нас.

29 октября 1944 года все радиоприемники на территории Советского Союза голосом знаменитого Юрия Левитана сообщили: «На территории Чехословакии, южнее города Ужгород, наши войска в результате упорных боев овладели городом и крупным железнодорожным узлом Чоп». Это означало, что для Украины Великая Отечественная война закончилась.

Трудным и долгим был путь к этому рубежу. В ходе освобождения Украины — на протяжении января 1943 — октября 1944 гг. на территории Украины советскими войсками проведены 15 наступательных операций, из них 11 стратегических и 4 фронтовых. Самыми важными из них были: Воронежско-Харьковская (13 января — 3 марта 1943 г.), Донбасская (13 августа — 22 сентября 1943 г.), Черниговско-Полтавская (26 августа — 30 сентября 1943 г.), Корсунь-Шевченковская (24 декабря 1943 — 17 лютого 1944 г.), Львовско-Сандомирская (13 июля — 29 августа 1944 г.).

Своего апогея битва за Украину достигла в период с осени 1943 по осень 1944 годов. Именно на ее территории в этот период была сосредоточена приблизительно половина действующей Красной армии.

Завершила освобождение Украины Карпатская операция, начавшаяся 9 сентября 1944 г. наступлением 1-й Гвардейской армии. 27 октября 1944 г. был освобожден Ужгород, а 28 октября советские войска вышли на нынешнюю границу Украины.



Ветераны Харьковского района вспоминают фронтовую юность

Освободив в буквальном смысле последние метры родной земли, советские войска пересекли границу и направились дальше — освобождать от фашистов Венгрию, Чехословакию, Трансильванию. Война продолжалась еще аж до мая 1945 года.

И все же для наших граждан, и для тех, кто восстанавливал разрушенное хозяйство или трудился на оборонных предприятиях в тылу, и для бойцов Советской Армии, само ощущение войны стало иным. Да, еще шли бои, и враг, чувствуя приближение неминуемого поражения, оказывал жесточайшее сопротивление. Но бои шли уже на чужой (!) территории. И бойцы, получая письма из дома, уже не боялись разворачивать треугольники фронтовой почты — а вдруг там окажется сообщение, что кто-то из родных или близких погиб под бомбежкой, попал в оккупацию, был угнан в Германию на работы... Ведь страх за свои семьи был не беспочвенным. За годы оккупации гитлеровцы уничтожили в Украине более 5 миллионов человек (свыше 3,8 миллионов мирных жителей и около 1,5 миллионов военнопленных), угнали в Германию 2,4 миллиона человек.

Вот как рассказал о переходе государственной границы один из ветеранов Великой Отечественной войны, участник боев в Польше и Венгрии:

— Как мы прошли границу, в горячке боя никто не заметил. И только потом, когда успокоились и осознали, все приободрились. Ведь раньше, когда заходишь в украинское село, и видишь баб и детей, погибших от артобстрела, или сгоревшие до труб дома, сразу думаешь: «Это же и мои, может быть, где-то так лежат». А когда душа за них болеть перестала, все и воевать стали смелее.

И действительно, общаясь с ветеранами Великой Отечественной войны, живущими в нашем районе, невольно замечаешь, что они гораздо охотнее рассказывают о боевых действиях в Германии, Польше, других странах, которые им пришлось освобождать.

Ну, а в День освобождения Украины мы поздравляем с этой датой всех ветеранов и жителей Харьковского района. И желаем им счастливой жизни и мирного неба над головой.



Советские войска восстанавливают пограничный столб на государственной границе

Ольга ПОПОВА,
фото Андрея УТЕВСКОГО

В БЕДАХ ЧЕРНОГО МОРЯ ВИНОВАТ ЧЕЛОВЕК

Мировое сообщество 31 октября отмечает день Черного моря. В этот день в 1996-м году шесть причерноморских стран подписали Стратегический план по реабилитации и защите Черного моря. Не стоит и говорить, что означает это для Украины: именно мы являемся владельцами самого лакомого куска черноморского пирога — Крымского полуострова.

Заведующий кафедрой зоологии и экологии животных ХНУ имени В. Н. Каразина, дайвер Андрей Утевский больше известен как исследователь холодных морей, но с Черным морем он тоже «на короткой ноге».

— Андрей Юрьевич, расскажите о подводном мире Черного моря.

— Он очень обеднел. Если пару десятков лет назад прибрежные воды в Крыму кишели живностью, то сегодня вроде и красиво, и растительность яркая, но сфотографировать какое-нибудь животное стало проблемой.

— Известно, что в Черном море серьезно нарушен биобаланс. С чем это связано?

— С хозяйственной деятельностью человека. Главная причина всех бед — загрязнение вод и прибрежных зон. Неочищенные стоки, нефтепродукты — все это губительно для представителей морской фауны.

— Говорят, что ракушки рапаны тоже внесли свою лепту в процесс оскудения фауны.



Подводный мир Черного моря

— Рапаны — дальневосточные животные, занесенные в Черное море судами. Здесь у них не было естественных врагов, и они активно расплодились. Рапаны — хищники, и можете представить, какой урон они успели нанести здешней фауне: уничтожены устрицы, гребешки, другие моллюски. Сегодня эта проблема решается: в 80-е годы тем же путем в море были занесены враги рапан — гребневики мнемиопсисы, к тому же, рапана — съедобный моллюск, и их активно добывают.



Андрей Утевский (справа) а Антарктиде

— Но гребневики тоже «не местные», и их появление тоже стало проблемой.

— Конечно. Мнемиопсисы питаются также личинками рыб. Естественно, число рыб уменьшилось, следовательно, уменьшилась популяция дельфинов и других животных.

— Отсюда вывод: во всех бедах Черного моря виноват человек.

— Да, можно сказать так. Экосистема формировалась в определенных условиях, на ее создание потребовались миллионы лет, и когда вмешался такой активный фактор, как человек, нарушился естественный ход развития.

— Говорят, что сероводород, которым так «богато» Черное море, тоже губителен для всего живого...

— Сероводород образуется в результате естественного разложения органических веществ. Накопление его происходит из-за уникального рельефа дна, из-за которого водообмен с океаном низок. По той же причине и соленость воды Черного моря ниже океанской. Поэтому и живой мир здесь своеобразный. К слову, ученые обнаружили, что в сероводороде тоже существует жизнь, причем это абсолютно неизвестные виды животных. Лично я не могу определить, что за странного «зверя» достали биологи — не червь, не моллюск, не рыба...

— А может, это мутант?

— Нет, вряд ли. Скорее всего, это другой тип животных, неизвестный пока науке. Сейчас идут активные исследования дна Черного моря, и кто знает, что еще там обнаружат. К тому же, сероводород является консервантом, поэтому работы хватит и археологам — можно будет обнаружить артефакты, представляющие историческую ценность.

— Вы — известный дайвер, фотограф, ваши антарктические подводные съемки вообще уникальны. Кстати, говорят, что вы являетесь рекордсменом по числу погружений в антарктических водах.

— В Антарктиде я за год совершил 104 погружения, максимальная глубина — 57 метров. Не задумывался, является ли это рекордом. Главное, мне представилась возможность там работать — это интересный и мало исследованный мир.

— Вернемся к Черному морю. У каждого дайвера есть любимые места для погружений. Вы — любитель холодных морей, но каждый год обязательно бываете на Черном море.

— Пару лет назад мне повезло: я попал в состав археологической экспедиции Киевского университета в Новый Свет в бухте Ласпи. Это мои любимые места: там чистая вода, красивый ландшафт — прекрасный объект для подводных съемок. То же самое могу сказать о Карадаге, где обычный курортный отдых можно существенно разнообразить, проведя экскурсию на дно...

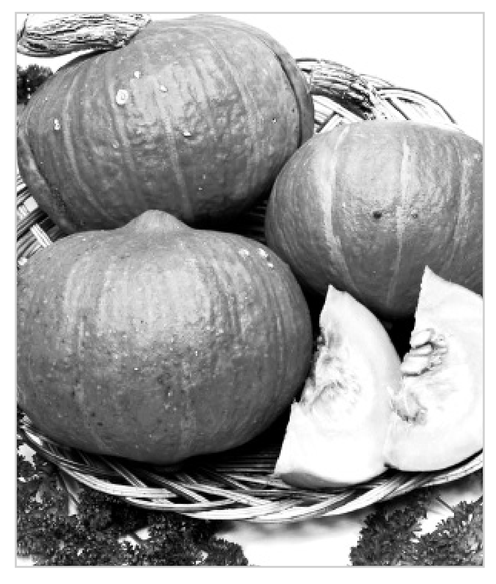
В завершение беседы Андрей Утевский продемонстрировал живописные снимки черноморского подводного мира. Хотелось бы, чтобы они не стали уникально редкими, и День Черного моря был учрежден именно с этой целью.



■ *Вкусно и полезно*

Карета-целитель

По содержанию целебных веществ тыква превосходит многие другие овощи. В ней имеются сахара, каротин, витамины C, B1, B2, B5, B6, E, PP и такой редкий витамин T, способствующий ускорению обменных процессов в организме, витамин K, необходимый для свертывания крови, жиры, белки, углеводы, целлюлоза, пектиновые вещества, минералы, в том числе калий, кальций, железо.



Каротина в тыкве в пять раз больше, чем в моркови и в три раза больше, чем в говяжьей печени. По этой причине офтальмологи рекомендуют людям с нарушениями зрения употреблять тыкву и тыквенный сок. По содержанию железа оранжевая тыква заслуживает звания чемпиона среди всех существующих овощей, по этой причине ее хорошо употреблять тем, кто страдает анемией.

Пектиновые вещества, обнаруженные в тыкве в большом количестве, способствуют выведению из организма токсических веществ и холестерина.

Прежде всего, тыква считается лучшим овощем для диетического питания. Блюда из тыквы рекомендуют включать в рацион для профилактики острых и хронических нефритов и пиелонефритов. Благодаря солям калия, тыква обладает мочегонным действием.

Также этот овощ очень полезен людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы и гипертонией.

Свежий сок тыквы хорошо пить при хронических запорах, воспалениях мочевыделительной системы, почечной недостаточности, геморрое и нервных расстройствах. Тыква прекрасно выводит из организма соли и воды и при этом не раздражает почечную ткань.

Кроме того, знахари считали, что тыквенный сок очень помогает мужчине поддерживать свой сексуальный тонус. При токсикозе беременных тыкву можно использовать в качестве хорошего средства от тошноты.

Тыквенная каша подойдет тем, кто желает похудеть: она нормализует обмен веществ и выводит из организма шлаки. Если Вас беспокоит бессонница, то на ночь полезно выпить тыквенный сок или отвар тыквы с медом.

Отваром мякоти утоляют жажду и снижают жар у больных.

Тыква также прекрасно подходит тем, кто страдает заболеваниями ЖКТ с повышенной кислотностью.

Полезна не только мякоть тыквы, но и тыквенные семечки. Они просто кладезь высококачественного пищевого масла (от 32 до 52 процентов). Во многих странах Европы, например, в Австрии, Германии и Румынии, масло употребляют в пищу для приготовления различных овощных салатов. Кроме того, в семенах очень много цинка.

Растертые с медом семена тыквы — одно из старинных глистогонных средств. Сушеные тыквенные семечки очень полезны мужчинам, ими лечат простатит, для этого в самом начале заболевания ежедневно натощак и вечером следует съедать по 20-30 семечек.

Благодаря наличию цинка, тыквенные семечки полезно есть горстями при проблемах, связанных с его недостатком, а именно при угрях, жирной перхоти, себорее.

■ *Приятного аппетита!*

Тыква жареная

Ингредиенты: тыква — 1 кг, панировочные сухари — 4 ст. л., растительное масло, сметана, соль.



Приготовление: тыкву очистить от кожицы и семян. Нарезать тонкими в 3 мм ломтиками. Немного посолить, обвалять в сухарях и поджарить с двух сторон на растительном масле. Перед подачей на стол обжаренные кусочки тыквы можно полить сметаной.

Ответы на сканворд в №79

По горизонтали: Опал. Блюдце. Аверс. Пор. Избушка. Укроп. Агент. Код. Бруно. Рол. Хлам. Ауди. Епа. Чай. Ася. Факс. Тропа. Нитка. Роба. Адмет. Веник. Зола. Они. Австралия. Ар. Сад.

По вертикали: Рагу. Баранка. КК. Ведро. Одри. Осип. Блеф. Амбар. Вандал. Угу. Аким. Пшено. Стезя. Окно. Кто. Брат. Хата. Ла. Лир. Вар. Оре. Мапонос. Сабина. Евразия. Акид.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЭКОНОМИИ

27 октября 1988 года представители сберегательных касс из 29 стран собрались в Милане на свой первый Интернациональный специализированный конгресс. В последний день конгресса — 31 октября родилась идея «в память о первом собрании сберегательных банковских институтов всех стран» каждый год отмечать этот день, как «Международный День Экономии». В 1989 году «Международный День Экономии» официально закреплен директивой ООН.

Экономность — это умение распоряжаться деньгами рационально. Итак, учимся экономить и быть экономными.

1. У вас должна быть цель. Даже расточительные люди могут экономить ради чего-то. Имея стимул, вы будете охотнее откладывать деньги. К примеру, отпуск за границей, покупка машины и т. д. Так проще — вы знаете, ради чего жертвуете своими удовольствиями.

2. Забудьте о «дырках в бюджете». В любом бюджете найдутся статьи расходов, которые требуют неоправданно много вложений. Такие «бреши» чаще всего появляются по нашей привычке или потому что «так надо». К примеру, дача, на которой ничего не растет, но за нее необходимо ежегодно делать взнос, содержать землю и покупать инвентарь. Или машина, которая пылится в гараже, потому что хозяин боится дорожного движения. Кто-то снимает стресс с помощью шопинга. Но это не решит ваших проблем, а только обернется непредвиденными расходами.

3. Пишите, Шура, пишите. «Я ничего не купила в этом месяце, а зарплата уже кончилась!» — знакомо? Тогда берите в руки блокнот и ручку и записывайте. Записывайте абсолютно все ваши расходы и доходы. Так вы будете знать, на что уходит большая часть финансов, и сможете контролировать свои траты.

4. Мода vs зарплата. Модный бизнес один из самых доходных. И ваши растраты каждый сезон — очередное тому доказательство. Относитесь к трендам спокойнее. Актуальный декор или орнамент на классической модели — этого достаточно, чтобы выглядеть модной в этом сезоне и стильной в следующем.

5. Зависти — нет! Зависть всегда провоцирует непредвиденные расходы. Нельзя сравнивать себя с другими: вы отличны от всех, и ваши финансы тоже.

6. Не занимайте деньги. Если можете занять некую сумму, значит она для вас в данный момент лишняя. А лишние деньги не должны лежать в кошельке мертвым грузом — они должны работать. И преумножите капитал, и не будет соблазна отдать свои деньги кому-то. Если вы все же сознаете, что можете занять некую сумму, это говорит о вашем неумении распоряжаться деньгами.

7. Как можно меньше наличных в наличии. Давно замечено, что чем меньше денег в кошельке, тем меньше трат. За исключением, конечно, тех магазинов, где вы рассчитываетесь по карточке. Большая сумма в кошельке — большой соблазн. Когда денег на руках меньше, их и контролировать проще, и прежде чем потратить, десять раз подумаете, а хватит ли на все остальное.

■ *Это интересно*

Почему и как мы чихаем?

Чихание — это внезапное сильное спазматическое выдыхание воздуха через носовое отверстие. Это один из способов избавления от вредных веществ, попадающих в наш организм. Нос напоминает фильтр, который очищает поступающий воздух от бактерий и вредных веществ. Поэтому, когда в носу собирается слишком много вирусов и бактерий в результате болезни, большого скопления пыли, или аллергии, в носу происходит раздражение нервных окончаний и все вредные вещества выходят вместе с потоком воздуха.

Чихание сводится в сущности к следующему: прежде всего происходит глубокое вдыхание, посредством которого легкие наполняются воздухом; вслед за этим отверстие, ведущее из глотки в рот, закрывается вследствие сокращения передних дужек зева и опускания мягкого неба. Затем наступает внезапное сильное выдыхание и весь воздух из легких выходит исключительно через нос. Что бы ни было причиной чихания, никогда не забывайте прикрывать нос платком или рукой, ведь когда мы чихаем, из нашего носа наружу вырывается более 100000 бактерий.

Американские ученые выделили четыре основных типа чихающих, основываясь на манере их «чиха» и психологических особенностях.

1. Энтузиаст — чихает громко, с душой. Обычно это харизматическая личность, оказывающая влияние на окружающих. У такого человека много интересных идей, и он может воодушевить других на их воплощение в жизнь.

2. Педант — чихает скрытно и тихо. Лучше стерпит, чем заденет кого-либо своим чихом. Всячески старается избежать конфликтов. Терпимый, спокойный, иногда зависимый от окружающих.

3. Мыслитель — чихает умеренно, с чувством собственного достоинства. Рассудительный, всегда обдумывает свое высказывание. Человек широких взглядов.

4. Одиночка — чихает быстро и зычно. Это человек решительный и быстрый, требующий от окружающих того же. Не имеет привычки полагаться на других. Лидер.

■ *Авторский сканворд от Анны*

Плечо друга. «Виды на погоду». Саквояж. Цемент, песок, вода. Нимфа. Собака. Меренга. Печеное изделие. Певец Фрэнк ... Малая планета. Атомное ядро. Дорожно-трансп. происшествие. Женское имя. Реклама фильма. Город в Ливии. «Ядро» города. Буква кириллицы. Команда в цирке. Автор «Лолиты». Розовое дерево. Животное летней спячки. Вещество для запаха. Мешок для кумыса. Рынок. «Вода» по-арабски. Столица в Азии. Антилопа. Дверца в кассе. Горная колымага. Журавль. Плот Хейердала. Антоним кормы. Герой Сталлоне. Звезда. Арабский поэт. Акцион. общ-во ... ординат. Фамилия Вольтера. Лепет малыша. Язык в Перу. Ирный корень. Овсянка. Лозунг. Растение (из бобовых). Световой год (аббр.). Коробка под бинты. Китайско-амер. режиссер. Начинка вареников.

ТРИБУНА ТРУДЯЩИХ

Видавець: редакція газети «Трибуна трудящих»

Свідоцтво про державну реєстрацію ХК №1518-259ПР від 29.04.2009 р.

Засновники: Харківська районна рада, Харківська районна державна адміністрація

Наш сайт: http://www.tribune.kharkov.ua

Офіційний сайт ХРДА: http://www.khrda.gov.ua

Виходить щосереди та щосуботи українською та російською мовами.

Адреса редакції: 61052, м. Харків, вул. Червоноармійська, 4.

E-mail: Tribuna2009@mail.ru

Тел. 712-00-56. Тел./факс 712-37-10.

В. о. головного редактора: Микола Хорошев.

Відповідальний за випуск: Ольга Попова.

Літературний редактор: Ганна Положій.

Верстка: Інна Денисенко.

Газета надрукована у друкарні ВАТ «Видавництво «Харків». Московський просп., 247, МСП, Харків, 61037.

Зам. 9- .

Тираж план. 10709 примірників.

Передплатний індекс 61805